

SANCOCHO COLOMBIANO DE CARNES

INGREDIENTES:

Para 6 raciones

- 300g de zanahoria en 3 o 4 trozos
- 30g de tallo de apio
- 30g de aceite de oliva virgen extra
- 300g de morcillo en 6 trozos
- 1 cuarto trasero de pollo (350-400g)
- 1 trozo de carne de gallina (100-150g)
- 1300g de agua
- 2 cucharaditas de sal
- 1 mazorca de maíz fresca cortada en 6 trozos
- 1 plátano macho pelado, cortado en 6 trozos
- 400g de patatas peladas, cortadas en trozos
- 300g de batatas peladas, cortadas en trozos
- 3 cucharadas colmadas de cilantro fresco picado (tallos y hojas)

Preparación

1. Ponga en el vaso 100g de zanahoria, el apio y el aceite. Trocee **4 seg/vel 4** y sofría **6 min/varoma/vel 1**.
2. Añada el morcillo. Introduzca el cestillo con el pollo y la carne de gallina. Vierta el agua y la sal y programe **60 min/100/giro invertido/vel cuchara**.
3. Con la muesca de la espátula, extraiga el cestillo y reserve el pollo. Añada al vaso las zanahorias restantes, la mazorca, el plátano macho y 50 g de patata. Sitúe el recipiente varoma en su posición con las patatas y las batatas. Tape el varoma y programe **35 min/varoma/giro invertido/vel cuchara**.
4. Retire el varoma. Ponga en una cazuela el pollo reservado, las patatas y las batatas y añada el contenido del vaso. Espolvoree con el cilantro y sirva.

Preparación: 10 min

Total: 1 h 45 min

Información nutricional

Energía: 705,2kcal/ración

2.947,6kj/ración

23,5% IR (hombre) 30,7% IR (mujer)

Hidratos de carbono: 85,4g/ración

Proteínas: 31,7g/ración **Grasas:** 26,3g/ración

Colesterol: 1119,2mg/ración **Fibra:** 10,7g/ración

Apta para: celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteínas lácteas y embarazadas.

No apta para: control de peso, diabéticos y riesgo cardiovascular medio/alto.



VORWERK



thermomix